



Penyuluhan Bahaya Gangguan Kecemasan pada Masyarakat Pesisir Baubau

Counseling On The Dangers Of Anxiety Disorders in The Coastal Community of Baubau City

Nurul Ahwat Rantekata^{1*}, Nurdin², Asman³, Ilham La jamri⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Agama Islam Yayasan Pendidikan Islam Qaimuddin Baubau, Indonesia

Korespondensi Penulis: rantekataahwatnurul98@gmail.com*

Article History:

Received: Mei 17, 2021

Revised: Mei 31, 2021

Accepted: Juni 16, 2025

Published: Juni 30, 2025

Keywords: Anxiety Disorders;
Coastal Community; Counseling;

Abstract: This community service and research aims to increase public understanding of mental health, especially anxiety disorders. The material provided by the lecturers of the Islamic Counseling Guidance study program at STAI YPIQ Baubau is very useful for providing enlightenment on what the community has felt so far, who previously may not have understood their physical and mental condition. The activities carried out for two days which took place in the hall of the village office had a very positive impact on the community. The community was very happy with the counseling, education and training because programs like this are rarely held due to the lack of counseling practitioners in the Pesisir Baubau area. The target of this program is given to the entire community, both parents, adults and children. Seven students from the Islamic Counseling Guidance Study Program also participated in this activity. In addition to being able to help the smooth running of this activity, they also gained a lot of knowledge from the activities carried out.

Abstrak

Pengabdian dan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental khususnya gangguan kecemasan. Materi yang diberikan oleh dosen prodi Bimbingan Penyuluhan Islam STAI YPIQ Baubau sangat bermanfaat untuk memberikan pencerahan terhadap apa yang dirasakan oleh masyarakat selama ini yang dulunya mungkin kurang paham dengan keadaan fisik dan mentalnya. Kegiatan yang dilaksanakan selama dua hari yang bertempat di ruangan aula kantor desa sangat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Masyarakat sangat senang dengan penyuluhan, edukasi dan pelatihan ini karena program seperti ini jarang sekali diadakan karena kurangnya praktisi konseling yang berada di daerah Pesisir Baubau. Sasaran program ini diberikan kepada seluruh masyarakat baik orangtua, dewasa maupun anak-anak. Mahasiswa dari Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam sebanyak tujuh orang juga ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Selain bisa membantu kelncaran kegiatan ini mereka juga mendapatkan banyak ilmu dari kegiatan yang dilaksanakan.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan; Konseling; Masyarakat Pesisir

1. PENDAHULUAN

Survei Kesehatan Mental Indonesia yaitu National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) adalah survei kesehatan mental pertama secara nasional yang mengukur mengenai gangguan mental yang dialami oleh remaja di Indonesia kisaran usia 10-17 tahun. Hasil dari survei ini menunjukkan bahwa satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan Kesehatan mental yang paling banyak di derita oleh remaja adalah adalah gangguan cemas mencapai angka 3,7% atau sekitar 15,5 juta. Sedangkan data penelitian dengan menggunakan metode *Random Forest* mengungkap bahwa dari 670 responden, 26,12%

mengalami kecemasan yang cukup berat. Adapun data yang diungkap oleh Surveymeter 58% penduduk Indonesia mengidap gangguan kecemasan pada tahun 2020.

Kerentanan untuk mengalami kecemasan tidak mengenal usia. Remaja, dewasa hingga lansia memiliki kesempatan yang sama untuk mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan yang banyak dialami oleh remaja adalah peristiwa yang baru dialami pada usia remaja sehingga menimbulkan kecemasan dalam menghadapi peristiwa tersebut. Sedangkan orang dewasa banyak yang mengalami kecemasan sosial. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan seperti faktor biologis (genetik atau bawaan dari lahir dan neurotic), kognisi (memahami sebuah masalah berdasarkan keyakinannya), pola asuh orangtua (orangtua yang sangat over protektif dan terlalu mengontrol anak dalam bersosialisasi), pengalaman yang traumatic (mengalami bullying, dan kekurangan kompetensi atau kemampuan). Adapun gejala kecemasan yang dimiliki oleh lanjut usia adalah gangguan fisik, kedinginan, telapak tangan yang mengeluarkan keringat, tidak mampu berkonsentrasi, gelisah dan lainnya.

Kecemasan menurut *American Psychological Association* adalah suatu keadaan emosi disertai kondisi fisik yang berubah seperti hipertensi, sakit kepala, mengalami ketegangan pada beberapa bagian anggota tubuh, gelisah, kognisi yang cemas dan sebagainya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rabbani dkk, (2022) faktor yang mempengaruhi pasien mengalami gangguan kecemasan di rawat di Unit Psikiatri di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar disebabkan karena kondisi rumah tangga yang kurang stabil. Pasangan yang telah menikah lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan orang yang belum menikah dan perempuan yang paling rentan mengalami gangguan kecemasan. Pekerjaan yang berat dan kemampuan menjalin hubungan ditempat kerja juga mempengaruhi kecemasan, serta tingkat pendidikan yang tinggi juga mempengaruhi kecemasan individu.

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja dari individu sehingga kecemasan adalah hal yang sangat serius apabila tidak ditangani dengan cepat. Kecerdasan emosional sangat mempengaruhi bagaimana individu mampu mengendalikan kecemasannya. Kecerdasan emosional yang baik mampu mengendalikan perasaan cemas pada saat mengalami kesulitan akademik selama proses belajar. Kecerdasan emosi yang rendah dan kurangnya penerimaan diri terhadap pegawai yang menghadapi masa pensiun akan menimbulkan kecemasan pada individu. Gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan gangguan psikologis yang lebih parah seperti stress dan depresi. Sehingga perlu pendekatan holistik dalam mengatasi masalah kecemasan.

Indonesia merupakan negara kepulauan yang dikelilingi oleh lautan sehingga banyak Masyarakat Indonesia yang tinggal di daerah pesisir. Masyarakat yang tinggal di daerah pesisir sangat bergantung pada hasil laut. Kondisi ekonomi masyarakat pesisir sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Semakin puas individu dengan keadaannya maka semakin sejahtera keadaan psikologisnya. Selain itu bencana alam yang sering terjadi di daerah pesisir seperti banjir, tsunami, angin topan, gempa bumi dan lainnya sangat rentan menimbulkan gangguan psikologis seperti traumatis, cemas, dan stress. Sehingga masyarakat perlu beradaptasi dengan kondisi tersebut dan melakukan pemulihan trauma.

Seperti daerah lainnya daerah pesisir juga memiliki masalah-masalah yang dapat menghambat kualitas kehidupan masyarakatnya. Contohnya kondisi air yang tercemari oleh limbah sehingga masyarakat sulit menemukan air bersih dan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan. Selain masalah kesehatan, masyarakat pesisir juga mengalami masalah ekonomi karena sumber penghasilan terbesar didapatkan dari hasil laut, sehingga jika terjadi masalah cuaca ekstrem maka Masyarakat tidak bisa bekerja karena peralatan yang tidak memadai. Masyarakat pesisir juga banyak yang tidak mengenyam pendidikan sampai ke perguruan tinggi sehingga mereka akan kembali menjadi nelayan setelah menyelesaikan Pendidikan SMA.

Banyak keluarga yang tinggal di daerah pesisir menerapkan pola asuh otoriter dalam mendidik anak-anaknya. Cara yang dilakukan oleh orangtua dalam mendidik anak-anaknya terkesan kasar seperti menendang, mencubit, menampar bahkan memukul. Masih banyak orangtua utamanya yang tinggal di Asia menganggap bahwa pola asuh otoriter mendidik dengan cara yang keras adalah cara yang tepat dalam mendisiplinkan dan memandirikan anak. Padahal banyak dampak psikologis yang dapat dialami oleh anak seperti gangguan kecemasan, rendah diri, stress bahkan depresi. Anak yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki ketakutan akan kesalahan dari keputusan atau perilaku yang dilakukan. Dihukum dengan cara-cara yang kasar dan keras menstimulus timbulnya perasaan cemas sehingga anak cenderung takut mencoba melakukan hal-hal yang baru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahaya gangguan kecemasan dan upaya untuk mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian ini adalah hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh dosen dari prodi Bimbingan Penyuluhan Islam STAI YPIQ Baubau bekerjasama dengan Psikolog.

2. METODE

Pelaksanaan penyuluhan kepada masyarakat dilakukan dengan pendekatan pendidikan kepada masyarakat dan pelatihan. Kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat di kantor desa kemudian diberikan penyuluhan dan edukasi mengenai bahaya gangguan kecemasan. Masyarakat juga di latih untuk mampu mengatasi gangguan kecemasannya. Pelatihan untuk mengatasi gangguan kecemasan juga diberikan kepada masyarakat. Pelatihan tersebut dalam bentuk teknik dzikir dan menggabungkan dengan teknik relaksasi.

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dari Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam STAI YPIQ Baubau sebanyak lima orang, Psikolog sebanyak satu orang, dan mahasiswa yang menjadi relawan sebanyak tujuh orang. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari di Wilayah Pesisir Kota Baubau. Adapun tugas dari setiap stake holder yang melakukan pengabdian kepada masyarakat, dua orang dosen memberikan materi atau edukasi mengenai bahaya gangguan kecemasan, satu psikolog dibantu tiga orang dosen memberikan pelatihan teknik dzikir dalam bentuk relaksasi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Adapun ketujuh mahasiswa memiliki tugas untuk membantu proses penyuluhan dan pelatihan agar berjalan lancar. Ada yang bertugas sebagai seksi konsumsi, seksi acara serta seksi publikasi dan dokumentasi (pubdok).

Program penyuluhan dan pelatihan yang diberikan oleh Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam bertujuan untuk memberikan pemahaman dan edukasi kepada masyarakat mengenai bahaya gangguan kecemasan, materi yang diberikan mulai dari faktor dan gejala gangguan kecemasan serta upaya untuk mengatasi gangguan kecemasan seperti pelatihan Teknik dzikir dengan menggunakan pendekatan relaksasi. Masyarakat pesisir adalah masyarakat yang sangat rentan mengalami gangguan kecemasan karena daerah pesisir adalah daerah yang sangat rentan mengalami bencana alam seperti banjir dan angin puting beliung, sehingga masyarakat perlu mendapatkan edukasi dan pelatihan untuk mengatasi gangguan kecemasannya.

3. HASIL

Pengabdian Masyarakat dilakukan di daerah Pesisir yang ada di Baubau. Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan gangguan kecemasan yang diberikan kepada masyarakat setempat untuk memberikan edukasi mengenai masalah gangguan kecemasan sehingga masyarakat mampu mengenali kondisi psikologisnya. Proses penyuluhan yang dilakukan berupa pemberian materi kepada masyarakat setempat. diskusi terbuka dan pelatihan untuk mengatasi gangguan kecemasan. Masyarakat dikumpulkan di ruangan kantor desa sehingga pemberian penyuluhan berjalan efektif sesuai harapan.

Penyebab Gangguan Kecemasan Pada Masyarakat di Pesisir Baubau

Penyebab gangguan kecemasan yang dialami oleh masyarakat pesisir Baubau dikarenakan keadaan geografis yang menyebabkan daerah tersebut sering mengalami bencana alam seperti banjir, angin puting beliung dan longsor. Ini dibuktikan dari data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tenggara yaitu ada empat kali bencana banjir, satu kali longsor dan satu kali cuaca ekstrem disepanjang tahun 2022. Bencana alam yang terjadi di daerah pesisir Baubau mampu meningkatkan kewaspadaan dan kecemasan Masyarakat akan terjadinya pengulangan bencana setiap tahunnya. Kecemasan yang tidak mampu dikelola dengan baik akan menimbulkan gangguan psikologis yang lebih parah nantinya, sehingga sangat penting untuk memahami gejala gangguan kecemasan dan bagaimana cara merilisnya.

Selain bencana alam sebagai penyebab gangguan kecemasan kekhawatiran akan masa depan juga menjadi penyebab gangguan kecemasan di daerah pesisir Baubau. Hasil diskusi dengan para remaja mereka mengakui bahwa seringkali mereka mengalami kecemasan akan masa depan. Kebanyakan Masyarakat hanya menggantungkan pendapatannya pada hasil nelayan dan pariwisata. Sehingga keterbatasan ekonomi dapat menghambat masyarakat untuk bisa bersekolah ke tingkat universitas. Selain itu mereka juga memiliki kecemasan mengenai lapangan pekerjaan. Terbatasnya lapangan pekerjaan di daerah pesisir membuat mereka takut tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan harapan. Fasilitas Pendidikan yang kurang memadai dan pelatihan skill yang kurang di fasilitasi oleh pemerintah menyebabkan kurangnya kemampuan atau skill yang dimiliki oleh masyarakat sehingga membentuk rasa rendah diri.

4. DISKUSI

Gejala Gangguan Kecemasan

Menurut WHO 4% dari populasi atau sekitar 301 juta orang mengidap kecemasan. Namun hanya satu dari empat orang yang mendapatkan penanganan. Kecemasan adalah gangguan psikologis dan fisik yang sangat mengganggu karena bisa menyerang semua kalangan baik anak-anak maupun lansia. Gangguan kecemasan mampu mempengaruhi kualitas kehidupan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala gangguan kecemasan itu terbagi atas dua gangguan kecemasan fisik dan psikologis.

Pertama, gejala fisik pada gangguan kecemasan biasanya ditandai dengan gangguan pernapasan atau jantung berdebar, ketakutan, kegelisahan, kelelahan, ketegangan otot, mengalami gangguan tidur, wajah memerah, mual, dan kesulitan untuk berkonsentrasi, Adapun gejala yang lainnya adalah rasa takut, tremor, tekanan darah naik sehingga terjadi perubahan suhu tubuh. Gangguan kecemasan mampu meningkatkan resiko penyakit stroke, diabetes,

radang sendi, dan penyakit paru-paru.

Adapun gejala kecemasan perilaku seperti melarikan diri, kegelisahan, mondar-mandir, kesulitan berbicara, kedinginan, mulut kering, sulit bergerak. Sedangkan gejala afeksi berupa tegang, takut, gelisah, tidak sabar, dan frustrasi. Ada beberapa macam gangguan kecemasan yang di definisikan dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (edisi ke-5; DSM-5, American Psychiatric Association, 2013) :

- **Gangguan Kecemasan Akibat Perpisahan:** Seseorang dengan gangguan kecemasan akibat perpisahan menunjukkan kecemasan dengan ketakutan yang berlebihan apalagi berpisah dengan orang yang sangat dekat dengan dirinya. Ada ketakutan secara berlebihan tentang bahaya kehilangan atau berpisah dengan orang yang sangat dekat dengan dirinya. Gejalanya meliputi mimpi buruk dan gangguan fisik. Meskipun gejalanya berkembang pada masa anak-anak, namun gejalanya juga bisa muncul pada masa dewasa.
- **Mutisme selektif** atau gangguan kecemasan yang membuat seseorang tidak bisa berbicara dalam situasi sosial. Biasanya gangguan ini terjadi pada anak kecil.
- **Fobia Spesifik:** Penderita fobia spesifik merasa takut atau cemas terhadap objek atau situasi tertentu, individu yang mengalami fobia spesifik biasanya menghindari objek yang dia takuti atau menghadapi situasi tersebut dengan rasa takut dan cemas yang kuat. Rasa takut, cemas dan penghindaran tersebut hampir selalu muncul secara terus menerus padahal bahaya yang ditimbulkan dari objek atau situasi tersebut tidak semenakutkan dari apa yang dibayangkan dan rasakan. Contohnya fobia terhadap hewan atau suntikan darah.
- **Gangguan Kecemasan Sosial:** Gangguan Gangguan ini ditandai dengan rasa takut atau kecemasan yang nyata atau intens terhadap situasi sosial di mana seseorang dapat menjadi subjek pengawasan. Individu tersebut takut bahwa dirinya akan dievaluasi secara negatif dalam situasi seperti itu. Ia juga takut dipermalukan, ditolak, dihina, atau menyinggung orang lain. Situasi-situasi ini selalu menimbulkan rasa takut atau kecemasan dan merasa takut serta cemas yang intens.
- **Gangguan Panik:** Individu dengan gangguan ini mengalami serangan panik berulang dan tak terduga serta mengalami kekhawatiran secara terus-menerus sehingga mengalami serangan panik secara berulang-ulang kali. Mereka juga mengalami perubahan perilaku yang terkait dengan serangan panik yang bersifat maladaptif, seperti menghindari aktivitas dan situasi untuk mencegah terjadinya serangan panik. Serangan panik adalah

keadaan takut yang tiba-tiba terjadi dan intens atau ketidaknyamanan ekstrem yang mencapai puncaknya dalam hitungan menit, disertai dengan gejala fisik dan kognitif seperti jantung berdebar, berkeringat, sesak napas, takut menjadi gila, atau takut mati. Serangan panik dapat terjadi secara tak terduga tanpa pemicu yang jelas, sebagai respons terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

- Agoraphobia: Individu dengan gangguan ini merasa takut dan cemas dalam dua atau lebih situasi seperti menggunakan transportasi umum, berada di ruang terbuka, berada di ruang tertutup seperti toko dan teater, mengantre atau berada di tengah keramaian, atau berada di luar rumah sendirian. Individu tersebut takut dan menghindari situasi ini karena ia khawatir akan sulit melarikan diri atau bantuan mungkin tidak tersedia jika terjadi gejala seperti panik, atau gejala lain yang melumpuhkan atau memalukan (misalnya, terjatuh atau inkontinensia).
- Gangguan Kecemasan Umum: Ciri utama gangguan ini adalah kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan tentang berbagai hal, termasuk prestasi kerja dan sekolah, yang sulit dikendalikan oleh individu tersebut. Orang tersebut juga mungkin merasa gelisah, mudah lelah atau kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, mudah tersinggung, ketegangan otot, dan gangguan tidur.
- Gangguan Kecemasan yang Disebabkan oleh Zat/Obat: Gangguan ini melibatkan gejala kecemasan akibat keracunan atau penghentian penggunaan zat atau perawatan medis.
- Gangguan Kecemasan Akibat Kondisi Medis Lain: Gejala kecemasan merupakan konsekuensi fisiologis dari kondisi medis lain. Contohnya meliputi penyakit endokrin: hipotiroidisme, hipoglikemia, dan hiperkortisolisme; gangguan kardiovaskular: gagal jantung kongestif, aritmia, dan emboli paru; penyakit pernapasan: asma dan pneumonia; gangguan metabolik: B12 atau porfiria; penyakit neurologis: neoplasma, ensefalitis, dan gangguan kejang.

Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan disebabkan oleh proses interaksi biopsikososial. Seringkali kecemasan dialami pada masa awal remaja dan awal dewasa. Gangguan kecemasan mampu mempengaruhi perilaku penderitanya contohnya melakukan hal-hal yang ceroboh atau tidak profesional pada saat bekerja, atau proses akademik yang terganggu karena tidak mampu mengatasi kecemasan yang ia alami dalam proses belajar. Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan diantaranya:

- Perempuan juga lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki. Gangguan kecemasan ini terjadi karena dipengaruhi oleh hubungan antar suami dan istri yang masih patriarki. Pada umumnya masyarakat yang tinggal di pedesaan masih menganut sistem patriarki dimana laki-laki sebagai pemegang kekuasaan dan pengambil Keputusan sehingga Perempuan sangat dirugikan oleh sistem ini. Peran suami cenderung hanya berfokus untuk bekerja dan mencari nafkah, sedangkan Perempuan fokus untuk mengurus anak dan mengelolah ekonomi keluarga. Apabila terjadi perubahan iklim yang merugikan dan terjadi penurunan pendapatan maka Perempuan yang mengelolah keuangan akan cenderung mengalami gangguan psikologis seperti cemas dan stress.
- Perubahan iklim seperti hujan yang menyebabkan air laut yang naik kepermukaan dapat mempengaruhi kesehatan psikologis masyarakat yang tinggal di daerah pesisir. Pada saat musim hujan telah tiba tekanan psikologis mulai meningkat khususnya tekanan depresi, kecemasan dan stress. Pada saat terjadi kenaikan air laut maka daerah pesisir mengalami kerusakan lingkungan seperti banjir dan terjadi intrusi air laut, dimana air laut masuk ke dalam air tanah sehingga mencemari sumber air bersih yang menyebabkan air bersih menjadi asin. Terjadi ketakutan dan kekhawtiran pada masyarakat pesisir pada saat terjadi perubahan iklim yang merusak. Perubahan iklim juga menyebabkan erosi yang terjadi di tepi Sungai yang menyebabkan rusaknya lahan pertanian dan peningkatan salinitas tanah atau air asin masuk ke dalam tanah sehingga tanah menjadi rusak. Proses perubahan iklim yang menyebabkan kerusakan lahan pertanian berdampak pada pertumbuhan ekonomi dan juga mempengaruhi kesehatan psikologis bagi masyarakat pesisir karena rusaknya sumber penghasilan bagi masyarakat, kerusakan perabotan rumah tangga dan bangunan.
- Kekeringan seringkali terjadi di daerah pesisir. Daerah dengan penghasilan rendah dapat berpotensi terjadinya gangguan kesehatan mental pada anak-anak maupun orangtua. Bayi yang tinggal di daerah yang mengalami cuaca ekstrem dapat menyebabkan bayi menjadi cemas sehingga mengompol, mimpi buruk, dan menjadi lebih agresif. Sedangkan pola asuh orangtua pada saat cuaca ekstrem dapat berubah, orangtua menjadi lebih stress dalam menghadapi anak. Selain itu orang dewasa juga mengalami masalah kognitif, jadi mereka kurang mampu berpikir dengan jernih selama terjadi gelombang panas yang menyebabkan gangguan kecemasan, rasa takut dan tertekan.
- Orangtua cenderung melakukan pola pengasuhan yang otoriter, ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan orangtua dalam mengasuh anak, anak keterbatasan ekonomi

sehingga anak diwajibkan untuk membantu orangtua melaut, jika anak tidak mengikuti permintaan orangtua maka anak akan mendapatkan kekerasan verbal maupun non verbal. Pola pengasuhan yang otoriter dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak dimasa sekarang maupun di masa depan, misalnya menimbulkan kecemasan sosial. Anak kurang mampu dalam membangun hubungan sosial dan kurang mampu mengutarakan pendapatnya karena ada perasaan takut dimarahi oleh orangtua.

Upaya Mengatasi Gangguan Kecemasan

Masalah yang dihadapi oleh manusia dari hari kehari semakin kompleks. Banyak faktor yang menyebabkan individu mengalami gangguan kecemasan, baik itu yg disebabkan oleh masalah individu sendiri maupun masalah yang terjadi dilingkungan yang terinternalisasi kedalam diri individu yang menyebabkan gangguan kecemasan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan perlu melakukan skrining ke psikolog atau psikiater, apalagi jika gangguan kecemasan tersebut sudah parah dan mengganggu kondisi fisik.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan kecemasan, (1) Dzikir, salah satu psikoterapi islam yang mampu mengatasi gangguan kecemasan sesuai dengan sura tar-Ra'du yang artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.* Salah satu manfaat berdzikir adalah meningkatkan rasa tenang, dimana saraf simpatetis ditekan dan mengaktifkan saraf kerja parasimpatetis. Cara berdzikir untuk menekan rasa cemas dengan membaca istighfar sebanyak 3x kali, kemudian membaca Allahumma antas salaam wa minkas salam tabaarakta ya dzal jalaali wal ikraam sebanyak 3x, lalu membaca Allahumma antas salaam wa minkas salam tabaaraktarabbana ya dzaljalaali wal ikraam 1x, membaca tasbih tahmid dan takbir 33x dan disempurnakan dengan Lailaahailallahu wahdahu laa syarikala, lahul mulku walahulhamdu wahuwa 'ala kulli syaiin qadir 1x, ditutup dengan doa sesuai apa yang menjadi keinginan kita.

Dzikir juga bisa dikombinasikan dengan psikoterapi barat seperti teknik relaksasi. Jadi kecemasan bisa diatasi dengan teknik relaksasi dengan menyebut nama Allah. Caranya itu individu diminta untuk duduk menyilang kemudian melemaskan otot-otot kaki. Kemudian menarik nafas dan menyebut yaa di dalam hati kemudian menahan nafas selama lima detik lalu mengeluarkan nafas dan menyebut Allah didalam hati. Teknik relaksasi yang dikombinasi dengan dzikir ini bisa dilakukan selama kurang lebih tiga puluh menit, untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka perlu dilakukan setiap hari. Dzikir memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap emosi sehingga individu yang melakukan dzikir akan memiliki emosi yang stabil

dan tenang. Psikolog yang dibantu oleh Dosen Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam melakukan pelatihan dzikir dengan teknik relaksasi kepada masyarakat untuk mengatasi kecemasan. Masyarakat mengakui bahwa mereka merasakan ketenangan setelah melakukan pelatihan ini dan bisa di praktekan dalam kehidupan sehari-hari apabila mengalami kecemasan.

KESIMPULAN

Program penyuluhan dan pelatihan dilakukan untuk membantu masyarakat Pesisir Baubau memahami bahaya gangguan kecemasan dan memberikan pelatihan dzikir dengan Teknik relaksasi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Masyarakat mulai terbuka dalam memahami gangguan kesehatan mental dan masyarakat sangat mengapresiasi serta menerima dengan baik langkah-langkah yang dilakukan oleh Psikolog dan Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam STAI YPIQ Baubau dalam memberikan penyuluhan, edukasi dan pelatihan kepada masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik. Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Lembaga Pengusul dan Pendanaan yaitu Yayasan Kampus STAI YPIQ Baubau atas dukungan dana dan fasilitas yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini. Mitra Kerja Sama: Pemerintah Pesisir Baubau dan Bapak Dino Ridzaman, S. Psi., M.Psi sebagai psikolog atas kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan. Peserta dan Masyarakat di daerah Pesisir Baubau, yang telah aktif berpartisipasi dan memberikan masukan berharga selama kegiatan berlangsung. Tim Pengabdian: Rekan-rekan dosen Prodi BPI STAI YPIQ Baubau dan seluruh mahasiswa yang berpartisipasi. Serta semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan moral dan material yang sangat berarti bagi kelancaran kegiatan ini. Semoga kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat dan menjadi amal ibadah yang diterima di sisi-Nya

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5 Task Force* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (n.d.). Anxiety. Apa.Org. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/anxiety/index>
- Fadhilah, G. Z. N., dkk. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *JT: Jurnal Teknik*, 13(01), 38–47.
- Fatwa, M. S. (2016). Dinamika Pendidikan Masyarakat Nelayan Di Desa Pandangan Wetan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang. *Forum Ilmu Sosial*, 43(1), 41–43.
- Glori. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. UGM.ac.id. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gurning, F. P., dkk. (2021). *Masalah Kesehatan Masyarakat Pesisir*. CV. Merdeka Kreasi Group.
- Hasibuan, R. T., dkk. (2024). Dampak Pola Asuh Strict Parents terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal On Education*, 7(01), 3908.
- Kabir, S., dkk. (2024). Psychological Health Declined During The Post-Monsoon Season In Communities Impacted By Sea-Level Rise in Bangladesh. *Communication Earth & Environment*, 5(687), 2–7.
- Nicholas, K. P., dkk. (n.d.). *Mental Health Impacts Of climate Change Among Vulnerable Populations Globally: An Integrative Review*.
- Nur'aeni, Y., dkk. (2024). Resiliensi Keluarga Di Wilayah Pesisir: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1063–1072.
- Rabbani, M. Q., dkk. (2024). Karakteristik dan Faktor Resiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fokum Medical Journal*, 4(03), 220–230.
- Rindayati, dkk. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 26.
- Ronny, Z. N. (2024). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orangtua Terhadap Kecemasan Sosial Remaja di Kota Makassar. *PESHUM Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(2), 454.
- Salam, R. (2016). Pola Pengasuhan Anak di Kampung Nelayan Kelurahan Untia, Makassar. *Walasuji Jurnal Sejarah dan Budaya*, 7(2), 543.
- Sarirah, T. (2021). Dinamika Psikologis Masyarakat Pesisir: Antara Kepribadian dan Kesejahteraan Psikologis. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference On Psychology*, 1(1), 1–6.
- Sri Nurhayati Qodriyatun, S. N. (2013). Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Pesisir di Kota Batam Melalui Pemberdayaan Masyarakat. *Pusat Pengkajian Pengolahan data dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI*, 91–100.
- Wulandari, I. I. (2024). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy For Reducing Social Anxiety In Early Adulthood. *Gadiah Mada Journal of Profesional Psychology (Gama JPP)*, 10(1), 24.